మనోజయము

ఆచార్య శ్రీ ఓంకారానంద బ్రహ్మచారి,
శ్రీవ్యాసాశ్రమము.

దర్శనవాఙ్మయంలో దర్శనకర్తలచేత నిగ్రహింపక శక్యము కానటువంటి మనోప్రస్తావన అతివిస్తృతముగా గావింపబడినది. ఈ జగత్ సృష్టిలో మనస్సు యొక్క స్థానము అతివిచిత్రమైనది. ప్రతి మానవుడిని నిరంతరము తన కార్యాలచే వంచిస్తూ జన్మపరంపరలకు కారణమైన మనస్సు ఒక ఇంద్రియం. **"మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధ మోక్షయోః"** మానవుని బంధానికి, మోక్షానికి కారణము మనస్సేనని శాస్త్రం చెబుతుంది. ఆత్మవిద్యను పొందుటకు మనస్సు యొక్క పవిత్రత ఎంతగానో ఉంది. **"ఆత్మవిద్య"** అనునది మనో లోకమునకు అవతల ఉన్నది. మనోరాహిత్యము లేనిచో ఆ విద్యను పొందలేము. మనోజయము గలవాడే దానిని తెలుసుకోగలడు.

మనోజయము గలగాలంటే ముందుగా జన్మ జన్మాంతర సంస్కారములను నశింపజేసుకోవాలి. **"సంస్కారనాశనమే మనోజయము"**. మనోజయము గలవాడే బలవంతుడు. మనోజయము లేనివాడు ఎంతబలవంతుడైననూ బహుదుర్బలుడే అవుతాడు. మహాబలవంతుడైనప్పటికినీ దృశ్యవాసనలచే పరితప్తుడై సంసారాన్ని పొందుతున్నాడు. ఈ మనస్సును జయిస్తేనే బ్రహ్మవిద్యయందు అర్హత కలుగును. బ్రహ్మవిద్యకు మనస్సు యొక్క ఆటంకము చాల గొప్పది. ఇది శుద్ధమైన మాత్రమే "ఆత్మవిద్య" గోచరించును.

ఎవని మనస్సు ప్రపంచవిషయములయందు కామాసిక్తముకాలేదో, అట్టివాడే నిరతిశయానందమైన బ్రహ్మపదమును పొందుటకు అర్హుడు. ఆధ్యాత్మిక పురోభివృద్ధిని కోరే ప్రతి సాధకుడు మరియు ముముక్షువు మనోజయమునకు యత్నమొనర్చవలెను. అతి సూక్ష్మమైనది, నిగ్రహింపశక్యము కానిది, అతివేగవంతమైనది, చంచలమైనదియైన మనస్సు యొక్క స్వరూపాన్ని తెలుసుకొని, తన్నివారణకు ప్రయత్నిద్దాం.

1) మనోత్పత్తి :- "ఏతస్మాత్ జాయతే ప్రాణః మనస్సర్వేన్ద్రియాణి చ" అనే శ్రుతి వాక్యానుసారం మనస్సు యొక్క ఉత్పత్తి తెలుస్తుంది. పరమాత్మ నుండి ప్రాణములు, ప్రాణము నుండి మనస్సు, మనస్సు నుండి ఇంద్రియములు పుడు తున్నాయి. ఒక వస్తువు యొక్క జ్ఞానం కలగాలంటే ముందుగా మనస్సు ఉండాలి. వస్తు విషయక జ్ఞానానికి మనస్సు తోడ్పడుతుంది. ఈ శరీరంలో మనస్సు లేకపోతే ఏ కార్యాలు జరుగవు. కావున మనోత్పత్తిని అంగీకరించక తప్పదు.

2) మనస్సు :- "మన్యతే అవబుధ్యతే జ్ఞాయతే ఇతి మనః" విషయజ్ఞానంలో ఏది సాధనమో అది మనస్సు. మనకు ఒక వస్తువు యొక్క జ్ఞానం కలగాలంటే ముందుగా మనస్సు ఇంద్రియం గూడ బహిర్గతమై, తద్వస్తువుగా పరిణామం చెంది, తద్ విషయక జ్ఞానాని కలిగిస్తుంది. మనస్సు వృత్తిభేదాన్ని అనుసరించి నాలుగు విధాలుగా పరిణామం చెందుతుంది. దీనినే అంతఃకరణము అంటాము. సంకల్పవికల్పాత్మకము అయితే మనస్సని, నిశ్చయాత్మకమైతే బుద్ధి అని, అభిమానాత్మ కమైతే అహంకారమని, స్మరణహేతువైతే చిత్తమని అంటాము. మనస్సుకి చంద్రుడు, బుద్ధికి చతుర్ముఖ బ్రహ్మ, అహంకారానికి శంకరుడు, చిత్తానికి అచ్యుతుడు అధిదేవతలు.

3) మనోఽధిదేవత :- ఈ జగత్తు పగలు సూర్యకిరణములచే, రాత్రి చంద్రకిరణములచే ప్రకాశిస్తుంది. చంద్రుని చూడగానే మనకు కలిగే ఆనందం వర్ణనాతీతం. చంద్రకిరణములచే ప్రకృతి అంతా పులకిస్తుంది. పులకించిన ఆ ప్రకృతి సోయగాన్ని కనులార చూసే చూపులే చూపులు. మనోవికలత గలిగి ఉన్నవాడు ఆరుబయటకు వచ్చి, చంద్రుని చూడగానే మనఃశాంతిని పొందుతున్నాడు. అందరికి ఆహ్లాదమును, శాంతిని, ముఖప్రసన్నతను ప్రసాదించే చంద్రుడు మనస్సుకు అధిదేవత. మనోజయం కలగాలంటే మనస్సుకు అధిదేవతయైన చంద్రుని ఉపాసించాలి. చంద్రప్రార్థన వల్ల మనస్సులోగల ఉద్రేకత తగ్గుతుంది. సాధకులు గురుమంత్రజపముతో పాటు కొంతకాలం చంద్రప్రార్థన, జపధ్యానాదులు కూడ చెయ్యాలి. ఆ అధిదేవత అనుగ్రహం వల్ల మనస్సు శీఘ్రముగా సాధనోన్ముఖం అవుతుంది.

4) మనోధర్మాలు :- మనకు కలిగే ప్రతివికారము మనోధర్మమే. **"కామఃసంకల్పవిచికిత్సాది"** అనేక వికారములచే నిరంతరము పరితప్తుడైన మానవుడు తీవ్రదుఃఖాన్ని పొందుతున్నాడు. ఈ మనోధర్మాలే మోక్షసాధనకు విఘ్నములై అధోగతిని పొందిస్తున్నాయి. మనోధర్మాలచే మోహితుడుగాని వాడు ఎవడు ఉండడు. ప్రతి ఒక్కడు వీటికి దాసోఽహం

అనవలసిందే. మరి మనోధర్మాలను తొలగించుకునే మార్గం లేదా అని ప్రశ్నించుకుంటే? ఉందనే చెప్పాలి. కామసంకల్పాది ధర్మాలు నేనుగా (ఆత్మగా) భావించడం వల్ల ఇన్ని అనర్థాలు కలుగుతున్నాయి. నేను (ఆత్మ) మనోధర్మాలకంటే వేరని ఎప్పుడు తెలిసుకుంటావో అప్పుడు ఆ ధర్మాలచే నీవు గ్రసింపబడవు.

ఇంద్రియేభ్యః పరాహ్యర్థాః అర్థేభ్యశ్చ పరం మనః।
మనసస్తు పరా బుద్ధిః బుద్ధేరాత్మా మహాన్ పరః॥

ఇంద్రియములకంటె విషయములు, విషయముల కంటె మనస్సు, మనస్సు కంటె బుద్ధి, బుద్ధికంటె ఆత్మ గొప్పదిగా చెప్పడం జరిగింది. కనుక సాధకుడు తనను ఎప్పుడైతే బ్రహ్మముగా తెలుసుకుంటాడో ఆ క్షణమే మనోధర్మాలు నశిస్తాయి.

5) బంధమోక్షాలకు కారణం మనస్సు :-

మన ఏవ మనుష్యాణాం కారణం బన్ధమోక్షయోః।
బన్ధాయ విషయాసక్తం ముక్త్యైనిర్విషయం స్మృతమ్॥

మనుష్యుల బంధమోక్షములకు మనస్సే కారణము. విషయాసక్తమైనచో బంధమునకును, విషయాసక్తి శూన్యమైనచో మోక్షమునకును కారణమని చెప్పబడుచున్నది. ఈ మనస్సు రెండు విధాలుగా ఉంటుంది. 1. శుద్ధం, 2. అశుద్ధం అని. కామ సంకల్పాలు లేని మనస్సు శుద్ధముగా, కామసంకల్పాలతో కూడిన మనస్సు అశుద్ధముగా చెప్పడం జరిగింది. కావున కామసంకల్పాదులను వదలి మోక్షము కొరకు యత్నించువాడే నిజమైన ధన్యజీవి.

సంస్కరింపబడిన మనస్సు మోక్షమునకు కారణ మవుతుంది. మరి మనస్సును ఎలా సంస్కరించు కోవాలి? **"శాస్త్రాచార్యోపదేశ శమదమాది సంస్కృతం మనః ఆత్మదర్శనే కరణం"** అని శ్రీ భగవత్పాదులు సెలవిచ్చారు. శాస్త్రాచార్యునిచే సంస్కరింపబడి, శమదమాదులు కలిగిన మనస్సు ఆత్మ దర్శనానికి కారణమవుతుంది. సంస్కరింపబడని మనస్సు బంధానికి కారణమవుతుంది. అందువల్ల సాధకుడు మొదటగా శాస్త్రమును బాగా అభ్యసించి, శాస్త్రార్థమును ఆచార్యుని చేత నిష్కృష్టముగా తెలుసుకొని, బంధవిముక్తిని పొందాలి.

6) ఆహారనియమం :- మనోజయమునకు "ఆహారనియమం" అతిముఖ్యమైనది. శుద్ధము, సాత్త్వికమైన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల **"మనోజయము"** త్వరలో సిద్ధిస్తుంది. ఆహారము యొక్క పరిణామమే మనస్సు. కావున సాధకుడు ఆహార విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండవలెను.

ఆహారశుద్ధౌ సత్వశుద్ధిః సత్వశుద్ధౌ ధ్రువా స్మృతిః।
స్మృతిలమ్భే సర్వగ్రంథీనాం విప్రమోక్షః॥

మనం తీసుకునే ఆహారం పవిత్రమైనప్పుడు మన మనస్సు పవిత్రమౌతుంది. మన మనస్సు పవిత్రమైనప్పుడు మన జ్ఞాపకశక్తి స్థిరమౌతుంది. అంటే మనం మన నిజస్వభావమైన ఆత్మను ఎల్లవేళలా మనస్సులో ఉంచుకొని, ఆధ్యాత్మిక చైతన్యంలో నిలద్రొక్కుకుంటాము. ఇది మన హృదయగ్రంథులను త్రెంచివేసి ముక్తికి దారి తీస్తుంది. అందువల్ల సాధకుడు "ఆహరనియమం" తప్పక అనుసరించాలి.

7) వాక్ నిరోధము :- అంతరేంద్రియైన మనస్సు మన అదుపులో ఉండాలంటే ముందుగా వాక్కును నిరోధించాలి. **"అతిభాష మతిహాని"** అన్నారు పెద్దలు. అతిగా మాట్లాడేవాడు విచక్షణను కోల్పోతాడు. కనుక అతిభాషను వదలి మితంగా మాట్లాడాలి. సాధ్యమైనంతవరకు అధిక "మౌనాన్ని" పాటించాలి. మౌనం ఉండడం వల్ల మనస్సు తొందరగా అదుపులోకి వస్తుంది. మౌనం వల్లనే మనోజయం సాధ్యమవుతుంది. అందుకనే సాధకులను ఉద్దేశించి శ్రీమలయాళ స్వాములవారు ఇలా అంటారు – **"కాకులు అరచినట్లు హంసలు అరవవుగదా!"** అని.

రోజులో **"నాలుగు గంటలు"** మౌనంగా ఉండడం వల్ల కొంత మనశ్శాంతి కలుగుతుంది. **"నాలుగు రోజులు"** మౌనంగా ఉండడం వల్ల మనో సంకల్పాలు క్రమంగా తగ్గి, ఏకాగ్రత కుదిరి ఇష్టదేవతయందు మనస్సు సంగల్నమవుతుంది. ఆత్మసాధనకు మౌనము ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. అందుకే లోకోద్ధారక మహాపురుషులు సర్వదా **'మౌనవ్రతమును'** అభ్యసిస్తూ, అంతర్ముఖులై ఉంటారు. మౌనం వల్ల సమస్త వాగ్వ్యాపారాలు తగ్గి, శారీరకంగా, మానసికంగా ఆనందాన్ని సాధకుడు తప్పక పొందగలడు. దీర్ఘకాల మౌనముతో పాటు ఆత్మవిచారణ వల్ల అనితర సాధ్యమైన **"ఆత్మదర్శనము"**

తప్పక కలుగుతుంది. అందువల్ల ప్రతి సాధకుడు ముందుగా మౌనాన్ని అభ్యసించాలి.

8) దోషదృష్టి :– ప్రపంచవిషయములయందు మనస్సు ఎంతవరకు పరుగులు తీస్తుందో అంతవరకు మనశ్శాంతిని, మనోజయమును సాధకుడు పొందలేడు. ముందుగా శబ్దాదివిషయములనుండి మనస్సును మళ్ళించాలి. అలా మళ్ళించినప్పుడే **"మనోజయము"** సుగమం అవుతుంది. ప్రపంచవిషయాలవైపు పలాయమవుతున్న మనస్సును "దోషదృష్టి" చేత అదుపులోకి తీసుకురావాలి. **దోషదృష్టి అనగా?** విషయములయందు దోషమును (అనిత్యమును) చూడడము. ఉదాహరణకు – మనస్సు ఒక వస్తువు లేదా విషయము యందు ప్రీతిచేత ఆ విషయముపైకి వెళ్తుంది. వెళ్ళిన మరుక్షణమే సాధకుడు ఇది **"నిత్యమా, అనిత్యమా"** అని బాగా విచారించి, మనస్సును మళ్ళీ ఆత్మయందు ప్రతిష్ఠితము చేయాలి. ఇలా చేయడం వల్ల మనస్సు శీఘ్రముగా అంతఃర్ముఖం అవుతుంది. ఈ దోషదృష్టినే నిత్యానిత్య వస్తువివేకము అంటారు.

9) అభ్యాసం :– మనోజయము పొందడానికి సాధకుడు అనేకమైన ప్రక్రియలను అభ్యసించవలసి ఉంటుంది. అభ్యాసం వల్ల సాధకుడు తప్పక మనోజయము పొందగలడు. మరి **అభ్యాసమనగా? "స తు దీర్ఘకాలనైరంతర్య సత్కారాఽఽ సేవితో దృఢభూమిః"** అని పతంజలి చెప్పాడు. సాధన దీర్ఘకాలం చేయాలి, మధ్యలో సాధనను ఆపకూడదు. ఆదరభావంతో చేయాలి. ఇలా ఈ మూడు లక్షణాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని చేసే సాధనయే అభ్యాసం. మనోజయమునకు కొన్ని అభ్యాసములను ఎలా చేయాలో తెలుసుకుందాం.

1) సాధకుడు స్తోత్రాలు, భగవద్గీత మొదలైనవి పఠిస్తున్నప్పుడు మనస్సు భగవత్ భావనను పొందాలి. అలా పొందినప్పుడే 'మనోజయము' సులభమవుతుంది.

2) మనస్సు బాగా వికలముగా ఉన్నప్పుడు పూజామందిరమునకు వెళ్ళి, జపమాల పట్టుకొని, గురువు ఇచ్చిన మంత్రమును ఆపకుండ జపిస్తే మనస్సు తొందరగా అదుపులోకి వస్తుంది. మావటి అత్యంతశక్తి శాలియైన గజమును అంకుశముచే ఎలా లొంగదీసుకుంటాడో, అలాగే సాధకుడు **'జపమాల'** అనే శృంకలముచే మనస్సనే ఏనుగును బంధించాలి.

3) ముముక్షువు జపము చేస్తున్నపుడు మనస్సును జపసంఖ్యపై ఉంచకుండా తదధిష్ఠానదేవతపై ఉంచడం వల్ల మనోజయము త్వరలో సిద్ధిస్తుంది.

4) జపధ్యానసమయంలో కొంతకాలం మీ మీ ఇష్టదేవత యొక్క రూపాన్ని నఖశిఖాపర్యంతం చూసి, ఆ రూపాన్ని మనస్సులో నిలుపుకొని జపధ్యానాదులు చేయడం వల్ల "మనోజయము" తప్పక కలుగును.

5) భగవద్గీత శ్లోకమునుగాని, ఉపనిషత్ మంత్రమునుగాని అర్థసహితంగా విచారణ చేయడం వల్ల "మనోజయము" కలుగుతుంది.

6) సాధకుడు చేసే ప్రతిసాధనలో భావన ప్రధానము. భావన లేకుండా కొన్ని యుగాలు సాధన చేసిన మనోజయము సిద్ధించదు. భావముతో కూడిన ప్రతి సాధన అతి శీఘ్రముగ మనోజయమునకు కారణమవుతుంది. అందువల్ల శ్రీ మలయాళస్వాముల వారు **"భావశుద్ధియే జ్ఞానసిద్ధి"** అని చెప్పారు.

7) బ్రహ్మచర్యమును పాటించడం వల్ల "మనోజయము" తేలిక అవుతుంది.

8) నాడీశుద్ధి, ప్రాణాయామాల ద్వారా మనస్సును శీఘ్రముగా వశీకరణము చేసుకోగలము. కావున సాధకులు యోగాభ్యాసమును తప్పక చేయవలయును.

9) ఏకాంతములో ఉండి మనస్సు చేయు చేష్టలను జాగ్రత్తగా నిరీక్షించుచుండిన "మనోజయము" త్వరలో సిద్ధించును. ఇది సత్యము.

10) సంకల్పవికల్పాలు మనోధర్మాలు. ఆ ధర్మాల యందు తటస్థంగా ఉండడం వల్ల "మనోజయము" సిద్ధిస్తుంది.

11) మనస్సును శాంతపరచడానికి పవిత్రత ఎంతో అవసరం. పవిత్రమైన ఆలోచనలు మాత్రమే మనస్సును ప్రశాంతతో నింపుతాయి. శారీరకమైన, ప్రాపంచికమైన ఆలోచనలు మనస్సును కల్లోల పరుస్తాయి. కాబట్టి మనస్సును నిర్మలంగా ఉంచుకోవడం కోసం మొదటగా ప్రయత్నించాలి.

పై ఉదాహరించిన అభ్యాసములే గాక ధ్యాతయొక్క సంస్కారాన్ని అనుసరించి అనేకమైన సాధనలను సాధకుడు చేయవలసి ఉంటుంది.

10) వైరాగ్యం :- వైరాగ్యము మోక్షసాధనకు ప్రథమ భూమిక వహిస్తుంది. వైరాగ్యము లేనిదే "మనోజయము" దుర్లభము. వైరాగ్యవంతుడే మనో ధర్మాలను జయించి, శాశ్వత బ్రహ్మపదవిని పొందగలడు. **వైరాగ్యమనగా? "దృష్టానుశ్రవిక విషయ వితృష్ణస్య వశీకార సంజ్ఞా వైరాగ్యమ్"** ఈ లోకమునందు లభించునట్టి శబ్దాది విషయముల యందు, వేదోక్తకర్మ జనితస్వర్గాదిరూపఫలమునందు కోరికలేకపోవుట ఏది గలదో అది వైరాగ్యము. ప్రపంచ విషయముయందు సహజమైన విరక్తి భావనయే వైరాగ్యముగా చెప్పవచ్చు. విరక్తిభావన ఉన్నప్పుడే మనస్సు ధ్యేయవిషయమైన బ్రహ్మమును చింతించుటకు అర్హత పొందును. కనుక శరీరప్రపంచవిషయముల యందు **"జుగుప్స"** కలిగి ఉండాలి.

వైరాగ్యం పాటించేవారిలో మూడు రకాలు –

1) అంతరంగంలో ప్రాపంచిక విషయాలపట్ల విపరీతమైన వ్యామోహం ఉన్నా బాహ్యంగా వైరాగ్యాన్ని ప్రదర్శించేవాడు. ఇతడు కపటి.

2) నిజాయతీగా, ప్రయత్నలోపం లేకుండా వైరాగ్యాన్ని పాటిస్తూ ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందని సాధకుడు.

3) తీవ్రమైన వైరాగ్యాన్ని కలిగి, ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందిన మహనీయుడు.

పై వైరాగ్యాలలో తన స్థితి ఎట్టిదో సాధకుడు గ్రహించవలెను. గ్రహించి తీవ్ర వైరాగ్యమును గలిగి ఇతోధికముగా సాధనను సల్పవలెను.

భర్తృహరి తన వైరాగ్యశతకంలో వైరాగ్యము యొక్క ఘనతను ఇలా వివరించాడు.

భోగేరోగభయం కులేచ్యుతిభయం విత్తే నృపాలాద్భయమ్
మానే దైన్యభయం బలేరిపుభయం రూపే జరాయా భయమ్।
శాస్త్రేవాదిభయం గుణేఖలభయం కాయే కృతాంతాద్భయమ్
సర్వం వస్తు భయాన్వితం భువి నృణాం వైరాగ్యమేవాభయమ్॥

భోగాలను అనుభవించడంలో రోగాలు వస్తాయనే భయం ఉంటుంది. అదే విధంగా ఉన్నతకులంలో పుట్టినవాడికి వెలివేస్తారన్న భయం, ధనవంతుడికి ప్రభుత్వపు పన్నుల భయం, పరువుగా బ్రతుకుతున్న వాడికి పరువుపోతుందన్న భయం, బలముగలవాడికి శత్రువుల వల్ల భయం, అందమైన వారికి ముసలితనపు భయం, పండితుడికి వాదంలో ఓడిపోతానేమోనన్న భయం, మంచివారికి చెడ్డవారివల్ల భయం, శరీరానికి మృత్యుభయం ఉంటాయి. అలా ఈ లోకంలో భయం లేని వస్తువులే లేవు. వైరాగ్యమొక్కటే అభయాన్ని ఇవ్వగలదు. అందువల్ల అభయహేతువైన వైరాగ్యమును కలిగి ఉన్నప్పుడే **"మోక్షము" "కరతలాబిల్వం"** అవుతుంది.

11) మనోలయం :- మనస్సునందు బ్రహ్మాకారము తప్ప తద్భిన్నవిషయములయందునిర్వ్యాపారము గలిగియుండుట మనోలయము. మనోలయమునకు ఓంకారోపాసన అతిముఖ్యమైనది. మనస్సు పూర్తిగా నిర్వీర్యం అవ్వడానికి ఓంకారసాధన సాధకునకు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. అకార– ఉకార– మకార– అర్ధమాత్రయుక్త ఓంకారజపము లేదా ధ్యానము మనోధర్మాలను నశింపజేసి, నిరతిశయ ఆనందాన్ని ప్రాప్తింపజేస్తుంది. **"ఓంకారమును జపించడం వల్ల మనోచాంచల్యం నశించి పరమానందము చేకూరును".** కనుక ప్రతి సాధకుడు మనోలయమునకు ఓంకారజపమును తప్పక గావించాలి. **"దీర్ఘం ప్రణవముచార్య మనోరాజ్యం విజీయతే"** దీర్ఘముగా ప్రణవమును ఉచ్చరించడం వల్ల సమస్త మనో వికల్పాలు నశిస్తాయి. మనోవికల్పనాశనమే మనోలయము. మనోలయమునకు ఓంకారసాధన ఈ క్రింది విధముగా ఉపయోగపడుతుంది.

1) ఓంకారమును దీర్ఘముగ ఉచ్చరించడం వల్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు క్రమంగా తగ్గి "మనోజయం" సిద్ధిస్తుంది. ఇక్కడ మనోజయమే మనోలయముగా గ్రహించాలి.

2) ఓంకారదీర్ఘోచ్ఛారణవల్ల షట్ చక్రాలు ప్రభావితం చెందుతాయి. ఎప్పుడైతే అనాహత చక్రము ప్రభావితం అవుతుందో అప్పుడు "మనోజయం" సిద్ధిస్తుంది.

3) ఓంకారమును జపిస్తున్న సమయంలో మనస్సు పూర్తిగా మన వశములో ఉంటుంది.

4) ఆసనసిద్ధి పొంది ఓంకారసాధనను దీర్ఘకాలము చేయడం వల్ల సాధకుడు మనోజయముతో (మనోలయం)

పాటు అనేక దివ్య అనుభూతులను పొందగలడు.

5) ఓంకారసాధన వల్ల మనస్సు పూర్తిగా ఆత్మయందు లయము నొందుతుంది. మనస్సులయము నొందగానే, అప్రయత్నముగనే సాధకుడికి **"దివ్యసూక్తులు"** స్మరణకు వస్తాయి.

6) 4 గంటలు ఒకే ఆసనమందు కూర్చొని, కదలక ఓంకారమును తదేకనిష్ఠతో జపించడం వల్ల సాధకుడు అనిర్వచనీయ ఆనందాన్ని తప్పక పొందగలడు.

7) కేవలకుంభకమును ఓంకార సహితముగ చేయడం వల్ల మనోలయం (మనోజయం) అనతికాలములో చేకూరును.

8) ఓంకారమును మానసికంగా జపధ్యానాదులు చేయడం వల్ల మనోలయము త్వరలో కలుగును.

9) దీర్ఘకాల ఓంకారసాధన వల్ల మనోలయము గలిగి, సమాధి సిద్ధించును.

10) ఓంకారమును రోజుకు 12 వేలు జపము చేయడం వల్ల మనోలయముతో పాటు **"ఆత్మదర్శనం"** తప్పక కలుగుతుంది.

శ్రీ మలయాళయతీంద్రా! గురుదేవా! దైవసాక్షాత్కారమునకు, ఆత్మశాంతికి పరమసాధనమైన మనోజయమును, ఇంద్రియ నిగ్రహమును మాకు అనుగ్రహింపుము. మీ అనుగ్రహము తప్ప మనో నిగ్రహమునకు, వాసనాక్షయమునకు మార్గాంతరము లేదు. అసంగానంద మౌనీ! మమ్ము కరుణింపుము.
జై మలయాళయతీంద్ర! జై జై మలయాళయతీంద్ర!!

